

日曜	献立名	牛乳	ひとくちメモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を 整える食品	1人分 - たんぱく質 食塩
2火	野菜たっぷりしょうゆラーメン いかの香味焼き れんこんサラダ スイートポテト春巻き	○	スイートポテト春巻きは、さつまいもを潰して作ったスイートポテトを春巻きの皮で巻いて揚げた料理です。	豚肉 いか	中華めん 油 ごま油 マーガリン さつまいも 砂糖 春巻きの皮	生姜 にんにく 人参 たけのこ キャベツ もやし コーン いら ねぎ れんこん きゅうり 小松菜 バイン	559kcal 26.3g 2.5g
3水	麦ごはん 五目卵焼き 小松菜とツナの磯和え じゃがいもと厚揚げのみそ汁 りんご	○	五目卵焼きはとり肉、干し椎茸、野菜のうま味が入っている美味しい卵焼きです。味わって食べましょう。	とり肉 たまご ツナ おかか もみのり 生揚げ 白みそ 赤みそ	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 干し椎茸 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし えのき はくさい みずな りんご	580kcal 25.4g 2.0g
4木	アーモンドトースト とり肉とあさりのクリームスープ ポテトのソテー 海藻サラダ	○	アーモンドトーストは、はちみつとアーモンドを混ぜたマーガリンを給食室で塗って焼いています。もりもり食べましょう。	とり肉 いか あさり 牛乳 白いんげん豆 豆乳 ひじき わかめ	パン マーガリン はちみつ 油 コーンスターチ じゃがいも 砂糖 ごま油 アーモンド	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり	589kcal 24.2g 2.7g
5金	わかめごはん ししゃもの南蛮漬け 小松菜のごま和え 豚汁	○	ししゃもの南蛮漬けは、でん粉をつけて揚げたししゃもに南蛮ダレして味をつけます。甘酸っぱい味がごはんによく合います。	炊き込みわかめ ししゃも 豚肉 生揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも こんにゃく	生姜 ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう だいこん	558kcal 24.7g 2.5g
8月	カレーミートチーズドッグ 白菜と大根のスープ煮 さつまいものごま揚げ りんご	○	カレー味の具とチーズをコッペパンに挟んで焼きました。もりもり食べましょう。	豚肉 大豆 チーズ フランクフルト	パン 油 じゃがいも 小麦粉 さつまいも 砂糖 白ごま	玉ねぎ 人参 だいこん はくさい しめじ ブロッコリー りんご	594kcal 22.1g 2.1g
9火	麦ごはん じゃこ昆布ふりかけ キャベツと小松菜のからし和え 豆腐ハンバーグおろしソースかけ しめじのみそ汁	○	豆腐ハンバーグは給食室で手作りをしています。特製のおろしソースをかけています。味わって食べましょう。	ジャコ おかか 昆布 とり肉 豚肉 豆乳 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ 豆腐	米 麦 砂糖 ごま 油 生パン粉	玉ねぎ だいこん キャベツ もやし 人参 小松菜 しめじ	594kcal 29.2g 2.4g
10水	チキンカレーライス ツナとブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	○	【有機野菜給食】12月8日は「有機農業の日」です。それにちなんで今日のチキンカレーの野菜は有機野菜を使っています。	とり肉 ツナ	米 麦 じゃがいも 油 マーガリン 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン バイン 黄桃 バナナ	645kcal 21.1g 1.8g
11木	そぼろごぼうごはん さばのごま焼き 小松菜としらすの和え物 じゃがいもとわかめのみそ汁 みかん	○	今が旬のさばにごまをまぶして給食室で焼き上げました。脂が乗っていて美味しいさばを味わって食べましょう。	豚肉 大豆 さば しらす干し おかか 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	ごぼう 生姜 もやし キャベツ 小松菜 しめじ だいこん 人参 ねぎ みかん	571kcal 27.7g 2.0g
12金	たまごチャーハン レバーと大豆のにんにく揚げ 白菜の中華風ピリ辛漬け 中華スープ オレンジ	○	レバーは鉄分やたんぱく質、ビタミンA、Bが含まれています。貧血予防や疲労回復などの効果があります。	とり肉 たまご 豚肉 大豆 豆腐	油 米 麦 砂糖 ごま油 じゃがいも でん粉	人参 干し椎茸 たけのこ ねぎ にんにく はくさい きゅうり もやし 玉ねぎ だいこん えのき 小松菜 オレンジ	580kcal 25.3g 2.1g
15月	ほうとう ちくわの二色揚げ もやしのお浸し 小松菜蒸しパン	○	ちくわの二色揚げはカレー味と青のり味の二種類があります。どちらも給食室で美味しく揚げているのでもりもり食べましょう。	豚肉 赤みそ 白みそ 焼き竹輪 あおのり おかか 豆乳 たまご	ほうとう 油 小麦粉 米粉 砂糖 はちみつ さつまいも	人参 だいこん かぼちゃ ごぼう えのき はくさい ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	558kcal 22.0g 3.0g
16火	麦ごはん ごまひじきふりかけ ますのさざれ焼き 茎わかめともやしの和え物 たまごときのこのすまし汁	○	ますのさざれ焼きは、まずにマヨネーズソースとパン粉をかけて焼いた料理です。給食室で手作りをしています。	ひじき おかか ます 茎わかめ とり肉 豆腐 たまご	米 麦 砂糖 ごま マヨネーズ 生パン粉 ごま油	人参 きゅうり もやし 小松菜 干し椎茸 玉ねぎ しめじ えのき	553kcal 27.7g 2.1g
17水	豚肉の五目丼 わかさぎのごまがらめ 小松菜とわかめの和え物 りんご	○	豚肉の五目丼はごはんに豚肉のうま味がつまんだあんをかけます。もりもり食べましょう。	豚肉 わかさぎ わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	干し椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ 小松菜 きゅうり もやし りんご	564kcal 20.7g 1.9g
18木	ひじきごはん ぶりのから揚げ 小松菜と大根の甘酢和え 呉汁 みかん	○	ひじきごはんは、ひじき、とり肉、にんじん、油揚げに味をつけてご飯と混ぜ合わせます。もりもり食べましょう。	とり肉 ひじき 油揚げ ぶり 生揚げ 赤みそ 白みそ 大豆 わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	人参 さやいんげん 生姜 にんにく キャベツ だいこん きゅうり 小松菜 えのき みかん	615kcal 27.0g 1.9g
19金	セサミハニートースト お豆のコーンクリームシチュー フレンチサラダ オレンジ	○	お豆のコーンクリームシチューにはいんげん豆と大豆が入っています。大豆はたんぱく質が豊富なのでもりもり食べましょう。	とり肉 白いんげん豆 大豆 豆乳 牛乳 生クリーム	パン はちみつ ごま マーガリン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ 小松菜 コーン キャベツ オレンジ	617kcal 24.8g 2.4g
22月	麦ごはん 白菜の浅漬け さわらのゆずみそ焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮 けんちん汁	○	【行事食：冬至】12月22日の冬至にちなんで献立です。冬至にはかぼちゃを食べたり。ゆず湯に入る風習があります。	塩昆布 さわら 白みそ 大豆 ジャコ とり肉 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま さといち	はくさい 人参 しょうが ゆず かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ 小松菜	602kcal 28.5g 2.4g
23火	豆腐の中華丼 切干大根とハムの中和え 春雨スープ みかん	○	春雨スープはとりガラを煮込んでスープを作っています。とり肉のうま味が出ているので味わって食べましょう。	豚肉 豆腐 ハム とり肉	米 麦 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 緑豆はるさめ	たけのこ 干ししいたけ 玉ねぎ 青梗菜 小松菜 ねぎ 人参 切干しだいこん みかん コーン れんこん キャベツ もやし えのき はくさい	595kcal 24.4g 2.2g
24水	コーンピラフ フライドチキン 野菜スープ アップルケーキ	○	【リザーブ給食】 シクラメン ランチ	とり肉 豆腐 豆乳	米 麦 マーガリン 油 小麦粉 でん粉 じゃがいも 米粉 はちみつ 砂糖	玉ねぎ 人参 エリンギ コーン にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 りんご	647kcal 22.1g 2.1g
	コーンピラフ ローストチキン 野菜スープ ココアケーキ	○	【リザーブ給食】 ポインセチア ランチ	とり肉 豆腐 豆乳	米 麦 マーガリン 油 小麦粉 でん粉 じゃがいも 米粉 はちみつ 砂糖	玉ねぎ 人参 エリンギ コーン にんにく 生姜 キャベツ 小松菜	602kcal 22.8g 2.1g
12月の 目標	寒さに負けない食事をしよう		※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。				

体調管理が難しい季節となりました。みどりの仲間の食べものには、かぜに負けない体を作る栄養がいっぱい入っています。
給食では、どんなにたくさんの野菜が入っていても、汁物ならたくさんおかわりしてくれて、サラダやあえものよりも人気がありますので、お家でぜひ鍋料理を試してみてください。野菜を食べられ、体も温まり家族のみんなにつながりますよ。

2学期の給食最終日24日は「リザーブ給食」です！
今回はクリスマスにちなんだメニューで、おもなおかすの「主菜」と食後のデザートが選べます！お楽しみに！



幸運を呼び込む冬至の食べ物

